INDICE

ISTRUZIONI DI SICUREZZA	4
CONSIGLI MEDICI E BENEFICI	5
CARATTERISTICHE E BENEFICI DEL VIBRAPOWER PRO	8
ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO	9
FUNZIONAMENTO DEL DISPLAY (PANNELLO DI CONTROLLO)	12
FUNZIONAMENTO DEL TELECOMANDO	13
FUNZIONAMENTO DEL DISPLAY E DEI PULSANTI	14
PROGRAMMI PERSONALIZZATI	15
ISTRUZIONI PER L'USO	16
ESERCI DI ALLENAMENTO	17
ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO	18
ALLENAMENTO COMPLETO	21
RISOLUZIONE PROBLEMI, RIPORRE IL DISPOSITIVO E PULIZIA	27
DOMANDE FREQUENTI	28
SPECIFICHE TECNICHE E SMALTIMENTO	29

Vibrapower™ pro

COMPLIMENTI PER L'ACQUISTO DEL VIBRAPOWER PRO.
LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE MANUALE DI ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO E SEGUIRE LE AVVERTENZE RIPORTATE QUI DI SEGUITO.

Per la sicurezza di ogni utente, attenersi rigorosamente alle seguenti istruzioni di sicurezza.

- Consultare il medico curante prima di iniziare questo o un qualsiasi altro programma di allenamento o un programma nutrizionale.
- Eseguire sempre esercizi di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Aumentare progressivamente la velocità, l'intensità e la durata degli esercizi.
- Vibrapower Pro NON è adatto ai bambini.
- Non saltare sulla pedana o sul dispositivo, Il dispositivo si potrebbe danneggiare.
- Spegnere il dispositivo dopo ogni utilizzo e staccare sempre la spina dalla presa.
- Spegnere il dispositivo e togliere la spina dalla presa elettrica prima della pulizia.

- Vibrapower Pro non deve venire a contatto con nessun tipo di liquido.
- Non toccare Vibrapower Pro con le mani umide o bagnate.
- Utilizzare Vibrapower Pro solo su una superficie resistente al peso del dispositivo, al fine di non deformare o danneggiare l'area.
- Prima dell'utilizzo, collocare il Vibrapower Pro su un asciugamano o un tappetino per non danneggiare il pavimento o la moquette.
- Assicurarsi che le bocchette di areazione non siano ostruite.
- Il dispositivo può essere utilizzato da un solo utente alla volta.
- Fare attenzione che le mani non vengano a contatto con il bordo della pedana quando il dispositivo è in funzione.
- Assicurarsi che l'alimentatore e la tensione elettrica del Vibrapower Pro corrispondano a quelle delle leggi vigenti (230 Volt in Italia).
- Questo dispositivo non è adatto all'uso da parte di bambini e di persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o che mancano di esperienza e di conoscenza, salvo sotto assistenza o sotto istruzioni, in riferimento all'uso del dispositivo, da parte di una persona responsabile per la loro sicurezza.
- Il dispositivo non può essere utilizzato da utenti il cui peso corporeo superi i 150 kg.

NON utilizzare il Vibrapower Pro senza il consenso del medico curante in caso di:

- gravidanza
- intervento chirurgico recente
- ferite al ginocchio, alle spalle, alla schiena o alle vertebre cervicali

Si raccomanda vivamente di consultare il medico curante prima di utilizzare il Vibrapower Pro se compare uno dei seguenti sintomi:

- Cardiopatie o alterazioni cardiovascolari
- Ipertensione
- Trombosi acuta
- Fase acuta di ernia del disco
- Diabete grave
- Epilessia
- Cefalea grave
- Tumore maligno
- Pacemaker, impianti di protesi metalliche, articolazioni o arti artificiali, stent o dispositivi intrauterini (spirale)
- Malattie o infezioni recenti
- Cancro

Interrompere l'utilizzo se compaiono i seguenti sintomi: vertigini, nausea, difficoltà respiratorie, dolori o altri sintomi inconsueti.

NON utilizzare il Vibrapower Pro a stomaco pieno. La vibrazione causa malessere subito dopo un pasto. Bere acqua a sufficienza prima e dopo l'allenamento. Non mangiare o bere durante l'utilizzo del Vibrapower Pro.
Non allenarsi se si avverte fame. Si consiglia di consumare un pasto 2 ore prima dell'allenamento.

L'allenamento con il Vibrapower Pro offre i seguenti benefici:

- massa muscolare
- benessere in generale
- resistenza fisica
- rilassamento dei muscoli

Per poter ottenere il massimo beneficio dal Vibrapower Pro, seguire i consigli qui elencati:

Per raggiungere i risultati desiderati si consiglia di utilizzare con regolarità il Vibrapower Pro. L'utilizzo a lungo termine assicura di mantenere i risultati ottenuti con l'allenamento. La fase di riscaldamento è fondamentale prima dell'utilizzo del dispositivo. Se si utilizza il Vibrapower Pro per la prima volta, aumentare progressivamente l'intensità della vibrazione e la durata degli esercizi.

Mettere in funzione il dispositivo iniziando sempre dal livello di velocità minimo per poi aumentare gradualmente.

Associando un'alimentazione controllata al programma di esercizi si possono migliorare i risultati dell'allenamento.

Per una buona reidratazione durante l'allenamento, è importante bere a sufficienza.

Non allenarsi eccessivamente con il Vibrapower Pro. In caso di stanchezza, debolezza o vertigini, interrompere immediatamente l'allenamento.

Informazione importante:
Ciascun allenamento con il Vibrapower Pro non deve eccedere i 10 minuti. È più efficace aumentare l'intensità delle vibrazioni durante l'allenamento piuttosto che aumentare la durata dell'esercizio.

- **In soli 10 minuti si può completare un buon allenamento.**
- **Allenarsi comodamente da casa.**
- **Adatto per tutti i livelli di forma fisica.**
- **Le fasce elastiche sono eccezionali per l'allenamento di forza, soprattutto per le braccia e le gambe, e si integrano bene nell'allenamento.**
- **È dotato di 3 programmi predefiniti e 3 personalizzati e può essere impostato anche manualmente.**
- **I manici sono estraibili per poter riporre facilmente il dispositivo.**
- **Piedini regolabili per più stabilità.**
- **Esegue sia movimenti oscillatori sia lineari.**

L'allenamento con il Vibrapower Pro offre i seguenti benefici:

- massa muscolare
- benessere in generale
- resistenza fisica
- rilassamento dei muscoli
- montaggio semplice - consegna con chiave a brugola inclusa
- può essere impostato con il telecomando
- istruzioni semplici da capire
- il manuale di istruzioni contiene esercizi di riscaldamento e defaticamento oltre agli esercizi di allenamento
- 60 livelli di velocità

Grazie al Vibrapower Pro si possono raggiungere risultati con esercizi costanti e brevi. Il Vibrapower Pro esegue due diversi tipi di vibrazione: oscillatoria e lineare. Le vibrazioni oscillatorie muovono la pedana dal un lato all'altro. Questi movimenti sono eccezionali per stimolare il metabolismo e aiutano a perdere peso. Sono inoltre ideali per il miglioramento del benessere in generale. Durante le vibrazioni lineari entrambi i piedi vengono sollevati verso l'altro e verso il basso. Questo movimento è adatto come allenamento di forza e stimolano l'elasticità. Questo tipo di vibrazione è la più faticosa per il corpo. Grazie a questi tipi di movimento, il Vibrapower Pro raggiunge una forza-g più elevata rispetto ad altri dispositivi. La forza-g si basa sui carichi gravitazionali: la quantità del peso che agisce su un corpo genera resistenza ed i muscoli sono stimolati a lavorare di più. Durante l'allenamento di forza, la forza-g ha un effetto simile sul corpo e per questo è ideale per l'allenamento muscolare e per ottenere una muscolatura magra e tonica.

Il Vibrapower Pro crea forze-g che corrispondono a un valore fino a 10 G!

Il Vibrapower Pro può creare forze-g elevate ed è dotato di una pedana vibrante duale per ottenere un allenamento ad alta intensità. Sulla pedana vibrante si ha la sensazione di un allenamento di forza. Inoltre, grazie ai movimenti vibranti duali, viene stimolato il metabolismo ed è più facile perdere peso. È possibile utilizzare uno dei due movimenti vibranti duali oppure entrambi i movimenti con la vibrazione duale contemporaneamente. L'intera muscolatura viene contratta fino a 45 volte in un solo secondo. È dimostrato che le piattaforme oscillanti contrastano l'osteoporosi. Ricercatori scientifici hanno scoperto che stimolano i muscoli e la densità ossea. Le piattaforme lineari di regola vengono utilizzate da utenti in buona forma fisica, molto attivi e che si allenano regolarmente.
Questo tipo di movimento è più intensivo e viene utilizzato di meno.

Questo dispositivo offre ampie opzioni di allenamento per soddisfare le esigenze di ogni utente. Le molteplici caratteristiche del Vibrapower Pro renderanno l'allenamento interessante e sempre differente. Il sistema Dual Mode del Vibrapower Pro assicura un allenamento mirato e personalizzato per ogni gruppo muscolare ed ogni parte del corpo. Grazie al sistema del controllo delle vibrazioni integrato al Vibrapower Pro, la vibrazione è impostata elettronicamente. Questo garantisce che la frequenza e l'ampiezza impostate raggiungono anche l'effetto desiderato. In precedenza poteva accadere che due utenti, dal peso corporeo differente, ad esempio di 40 kg e 100 kg, venissero esposti a differenti frequenze e ampiezze, sebbene le impostazioni del dispositivo fossero identiche.

Per poter ottenere il massimo beneficio dal Vibrapower Pro, seguire sempre le avvertenze qui elencate:

Per raggiungere i risultati desiderati si consiglia di utilizzare con regolarità il Vibrapower Pro. L'utilizzo a lungo termine assicura di poter mantenere i risultati ottenuti con l'allenamento. La fase di riscaldamento è fondamentale prima dell'utilizzo del dispositivo. Se si utilizza il Vibrapower Pro per la prima volta, aumentare progressivamente l'intensità della vibrazione e la durata degli esercizi. Mettere in funzione il dispositivo iniziando sempre dal livello di velocità minimo per poi aumentare gradualmente. Associando un'alimentazione controllata al programma di esercizi si possono migliorare i risultati dell'allenamento. NON utilizzare il Vibrapower Pro a stomaco pieno. La vibrazione causa malessere subito dopo un pasto. Bere acqua a sufficienza prima e dopo l'allenamento. Non mangiare o bere durante l'utilizzo del Vibrapower Pro. Non allenarsi se si avverte fame. Si consiglia di consumare un pasto 2 ore prima dell'allenamento.

Per una buona reidratazione durante l'allenamento, è importante bere a sufficienza. Non allenarsi eccessivamente con il Vibrapower Pro. In caso di stanchezza, debolezza o vertigini, interrompere immediatamente l'allenamento.

Informazione importante:
Ciascun allenamento con il Vibrapower Pro non deve eccedere i 10 minuti.
È più efficace aumentare l'intensità delle vibrazioni durante l'allenamento piuttosto che aumentare la durata dell'esercizio.

AVVERTENZA: IL VIBRAPOWER PRO È PESANTE. TOGLIERE DALLA CONFEZIONE E MONTARE FACENDOSI AIUTARE DA UNA SECONDA PERSONA:

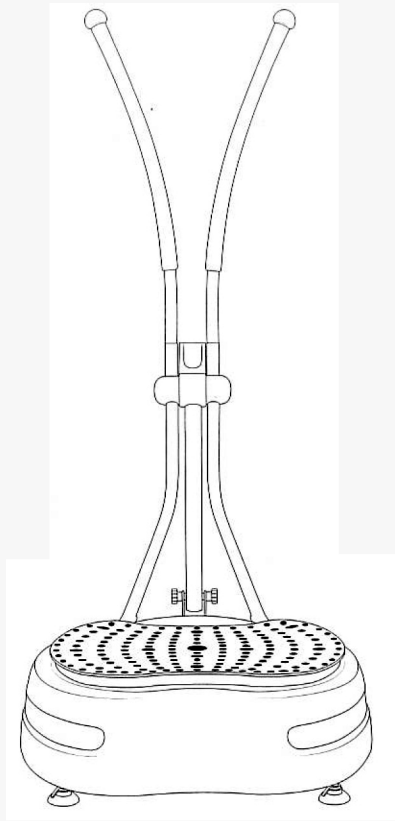
- Tenere tutto il materiale da imballaggio lontano dai bambini per evitare il rischio di soffocamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che il dispositivo non sia danneggiato. In caso di danni visibili riscontrati prima o dopo l'utilizzo, staccare la spina del Vibrapower Pro dalla presa di corrente e contattare il rivenditore. Non continuare ad utilizzare il Vibrapower Pro.
- Il Vibrapower Pro è destinato solo per uso domestico e non per uso commerciale. Non utilizzare il Vibrapower Pro all'aperto.
- Conservare tutti i materiali da imballaggio e la documentazione allegata per un riferimento futuro. Tenere tutto il materiale da imballaggio e la documentazione allegata lontano dai bambini e dagli animali domestici.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE*

- Vibrapower Pro
- Telecomando
- Due fasce elastiche con sistema di fissaggio
- Cavo di alimentazione
- 2 chiavi a brugola
- Supporti per le fasce elastiche, viti e rondelle
- 5 piedini avvitabili
- Telaio a 3 tubi con porta-telecomando
- Una barra filettata con due viti ad alette in plastica
- 2 manici curvati con 4 viti e 4 rondelle

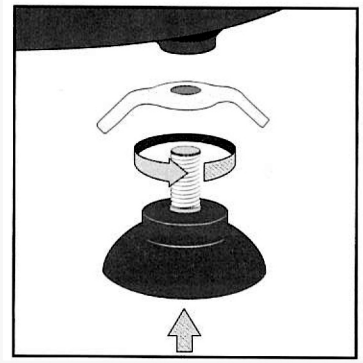
SONO NECESSARIE:
• 2 batterie AAA (per il telecomando)

*La lista dei componenti può variare in base ai miglioramenti nel design e nella produzione.

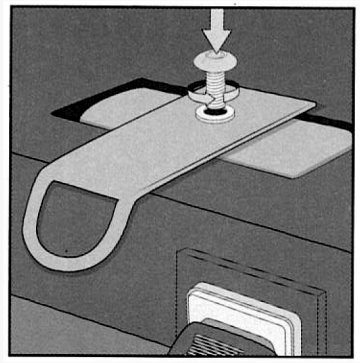


Scegliere il luogo di installazione adeguato dove posizionare il Vibrapower Pro. È preferibile un pavimento in legno o piastrelle. Attorno al Vibrapower Pro deve esserci spazio a sufficienza. Si consiglia vivamente di NON utilizzare Vibrapower Pro su moquette o tappeti per evitare il rischio di scolorire o danneggiare la superficie. Alcuni tipi di pavimento hanno bisogno di una protezione ulteriore. Consultare il produttore del pavimento in caso di dubbio.

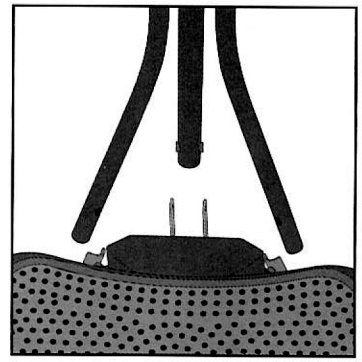
I. Avvitare i cinque piedini alla base del dispositivo.



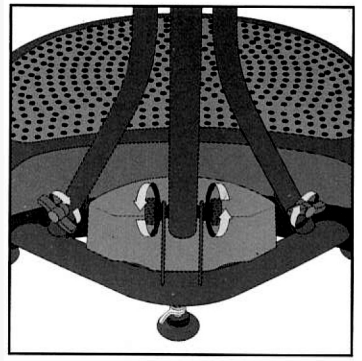
2. Prendere le due viti e i supporti per le fasce elastiche e montare ai fori su entrambi i lati del dispositivo usando la chiave a brugola in dotazione.



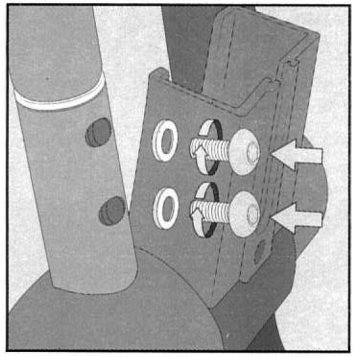
3. Posizionare il telaio a 3 tubi nella parte inferiore del dispositivo e allineare i fori per le viti. Prendete la barra filettata in plastica e le viti ad alette e separare l'una dalle altre.



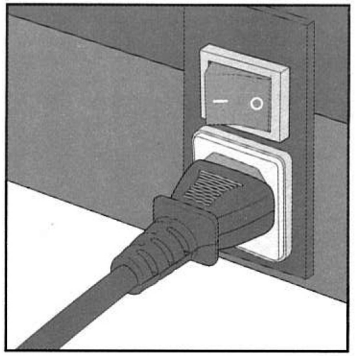
4. Inserire dal lato sinistro attraverso l'asta centrale del telaio a 3 tubi e avvitare. Avvitare una delle viti ad alette al lato destro della filettatura. Quindi, inserire le viti ad alette di plastica e le rondelle e avvitare bene.



5. Posizionare il manico sinistro e destro nel telaio a 3 tubi, come mostrato nella figura seguente. Allineare i fori per le viti e inserire le viti da 16 mm e le rondelle. Serrare completamente usando la chiave a brugola in dotazione.



6. Collegare il cavo di alimentazione alla parte inferiore del dispositivo e inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa.



REGOLAZIONE

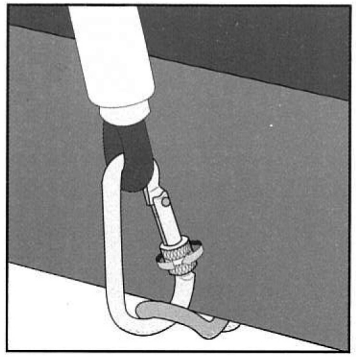
Se il pavimento non è livellato, il Vibrapower Pro deve essere regolato. Se durante l'utilizzo il Vibrapower Pro si sentono rumori inconsueti, i piedini dovranno essere regolati di conseguenza. I cinque piedini si trovano alla base del dispositivo. Avvitare ogni piedino fino a quando non tocchino il pavimento. Una volta che tutti i piedini toccano il pavimento, girare la vite ad aletta di ogni piedino nella direzione opposta per avvitare e fissare i piedini. Prima di ogni utilizzo, controllare sempre che il Vibrapower Pro sia stabile e fermo in posizione, soprattutto nel caso in cui il dispositivo sia stato spostato.

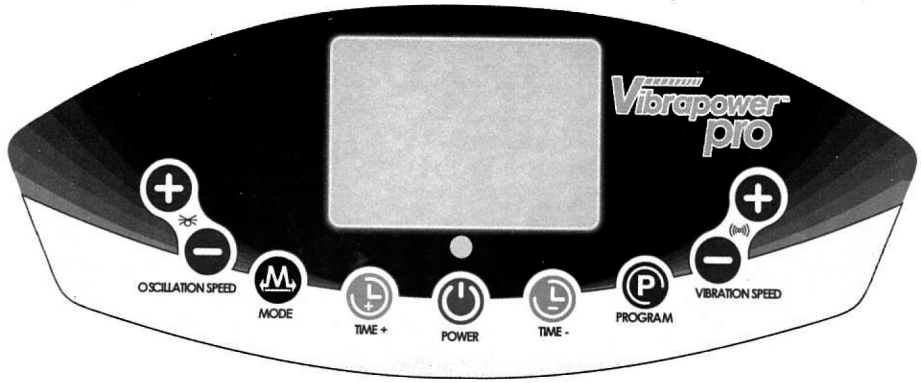
FASCE ELASTICHE

Fissare le fasce elastiche ai supporti su entrambi i lati del Vibrapower Pro. Controllare prima di ogni utilizzo che le fasce elastiche siano ben fissate ai supporti. Non utilizzare la clip delle fasce elastiche in caso di danno visibile. In questo caso, si consiglia di acquistare nuove fasce elastiche.

Per motivi di sicurezza le fasce elastiche sono dotate di clip con moschettone.

Informazione importante: Sollevare il dispositivo solo dalla parte della base. Non sollevare dalla parte del rivestimento in plastica.



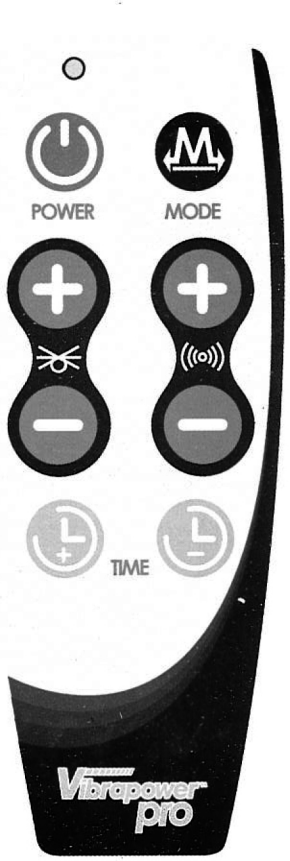


Pulsante	Descrizione
P	Programma personalizzato
+	Aumentare il tempo
−	Diminuire il tempo
⏻	Accensione, spegnimento, iniziare la vibrazione, interrompere la vibrazione, confermare/indietro
M	Impostazione modalità
+	Sinistra: aumentare l'intensità dell'oscillazione Destra: aumentare l'intensità della vibrazione
−	Sinistra: diminuire l'intensità dell'oscillazione Destra: diminuire l'intensità della vibrazione

RETROILLUMINAZIONE:
Non appena si accende il telecomando, si attiva la retroilluminazione.

INIZIO/ INTERRUZIONE:
Premere il pulsante POWER per mettere in funzione il dispositivo.

IMPOSTAZIONE DEL PANNELLO DI CONTROLLO (non per il programma automatico):
Premere il pulsante + sinistro per aumentare l'intensità della vibrazione oscillatoria.
Premere il pulsante + destro per aumentare l'intensità della vibrazione.
Premere il pulsante - sinistro per diminuire la velocità della vibrazione oscillatoria.
Premere il pulsante - destro per diminuire la velocità della vibrazione.



PULSANTE PER IMPOSTARE LA DURATA (non per il programma automatico):

Premere i pulsanti TIME+/TIME- per regolare la durata (non per il programma automatico)

INIZIO/ INTERRUZIONE:
Premere il pulsante POWER per interrompere il funzionamento del dispositivo.

I PULSANTI SUL TELECOMANDO SONO IDENTICI AI PULSANTI SUL PANNELLO DI CONTROLLO PRINCIPALE.

1. REGOLAZIONE DEL TEMPO:
Premere il pulsante del regolatore del tempo per impostare la durata dell'allenamento. L'impostazione predefinita è di 10 minuti.

AVVISO: L'IMPOSTAZIONE PREDEFINITA PUÒ ESSERE PERSONALIZZATA:

2. ACCENSIONE/SPEGNIMENTO
Premere il pulsante **POWER** dopo aver impostato la durata. La velocità predefinita dell'oscillazione/vibrazione è I. Premere i pulsanti +/- a sinistra per impostare la velocità dell'oscillazione.
La velocità massima è 60. Il movimento oscillatorio si interrompe quando l'impostazione di velocità raggiunge lo 0. Premere i pulsanti +/- a destra per impostare la velocità della vibrazione. La velocità massima è 60. La velocità della vibrazione si interrompe quando l'impostazione di velocità raggiunge lo 0.
Premere il pulsante **POWER** per interrompere il movimento o tenere premuto il pulsante **POWER** per oltre tre secondi per spegnere il sistema di controllo (il sistema di controllo si trova quindi in modalità "Soft-Off", ma il dispositivo è ancora in funzione). Premere nuovamente il pulsante **POWER** per riaccendere il sistema.

a) Dopo aver premuto il pulsante **POWER** solo i pulsanti per la velocità sono ancora attivi.

b) La velocità massima è regolabile.

3. Impostazione modalità:
Se è in Standby, premere il pulsante **MODE** . Il quadro mostra „**P1** ". Premendo di nuovo il pulsante, verrà mostrato „**P2**" „**P3**" e così via.

"U1" "U2" "U3"- Manuale
"P1" "P2" "P3" Programmi automatici
"U1" "U2" "U3" - Personalizzato

Nel programma **MANUALE** : L'utente può impostare da sé la velocità. Dopo aver scelto il tipo di programma, premere il pulsante **POWER**. Il dispositivo si mette in funzione in base al programma impostato. Se si imposta il programma **MANUALE**, premere il pulsante **POWER** e regolare la velocità premendo i pulsanti +/- .

AVVISO: IL PROGRAMMA PREDEFINITO È IL PROGRAMMA MANUALE

- Premere il pulsante per impostare **"U I "**.
- Quindi premere il pulsante **"UI"** si illumina. Il dispositivo è ora in modalità **"U I "**. Sul simbolo per la vibrazione oscillante e sul simbolo per la vibrazione compare una barra. Questo è il primo passaggio della programmazione.
- Premere i pulsanti a sinistra per impostare l'intensità della vibrazione oscillatoria. Scegliendo ad esempio l'intensità 5, sul lato sinistro del display compare Premere i pulsanti destri 05 per impostare l'intensità della vibrazione. Scegliendo ad esempio l'intensità 8, sul lato destro del display compare 08
- Premere i pulsan per impostare la durata. Se si sceglie ad esempio 4 secondi, il display mostra **TIME** 04" .
- Premere nuovamente il pulsante Il display mostra quindi e ha raggiunto il secondo passaggio della programmazione. Ripetere il primo passaggio della programmazione fino a raggiungere il dodicesimo passaggio.
- Premendo il pulsante **"U1"** si spegne.
- La programmazione di **"UI"** è quindi terminata.
- Per apportare modifiche al programma, premere il pulsante fino ad arrivare al passaggio che si desidera modificare. Quindi premere il pulsanti **+ -** sul lato sinistro oppure destro per modificare il passaggio.
- Premere il pulsante per iniziare il programma definito.

AVVISO:

a. Per programmare „U2"„U3" procedere come per la programmazione di „UI".

b. Il programma viene ripetuto automaticamente dopo la prima sequenza, fino allo scadere della durata totale. Il dispositivo si interrompe quindi automaticamente.

c. Premere il pulsante per interrompere l'esercizio in ogni momento. Il sistema ritorna alla modalità **„MANUALE"** . Si può premere quindi il pulsante per impostare un programma. Premere quindi il pulsante per iniziare il programma.

d. Si può premere quindi il pulsante in ogni momento per interrompere la programmazione.

e. Quando i programmi „UI" „U2" „U3" sono in funzione, solo il pulsante è attivo.

IN GENERALE

Dopo aver scelto il piano di allenamento, consigliamo di ripetere gli esercizi 3 volte al giorno per 10 minuti. Ciascun esercizio dovrebbe avere una durata 3 minuti ripetuti 3 volte. Quindi si dovrebbe aggiungere una pausa della stessa durata dell'esercizio. Per esempio: Dopo un esercizio di 3 minuti fare una pausa di 3 minuti prima di riprendere l'allenamento.

Una volta pronti a ricominciare l'allenamento, consigliamo di aumentate l'intensità della vibrazione, non la durata dell'esercizio.

ATTENZIONE: NON TUTTI I DISPOSITIVI VIBRANTI FUNZIONANO ALLO STESSO MODO.

GLI INTERVALLI DI TEMPO INDICATI SI RIFERISCONO ESCLUSIVAMENTE AL VIBRAPOWER PRO.

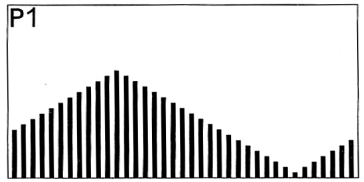
AVVISO:
Il Vibrapower Pro è un dispositivo vibrante per l'attività fisica. Maggiore l'intensità impostata, maggiore sarà il rumore causato dalla vibrazione.

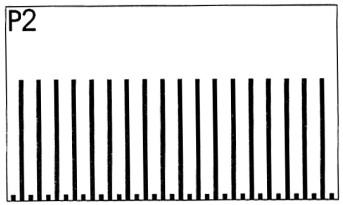
CONSIGLIO: Fino a quando non ci si abitua all'allenamento con le vibrazioni, si consiglia di iniziare per alcuni secondi con la velocità minima e testare l'effetto salendo con cautela con un piede alla volta sulla pedana vibrante.

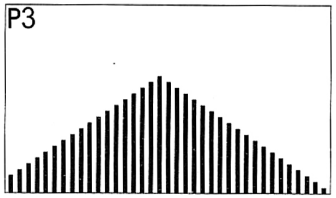
IMPOSTAZIONI
Iniziare con una velocità ridotta e con brevi intervalli di tempo.

Inserire la spina del Vibrapower Pro nella presa di corrente e premere il pulsante „Power" sul display o sul telecomando.

1. Premere il pulsante **POWER** per mettere in funzione il dispositivo.
2. Premere i pulsanti **SPEED** + e - per impostare il livello di velocità idoneo.
3. Premere i pulsanti **TIME** + e - per impostare la durata (si consiglia: 10 minuti)
4. Premere il pulsante **POWER** per fermare la pedana vibrante.







RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO

Prima di utilizzare il Vibrapower Pro è necessario preparare il corpo all'allenamento. Questo è uno degli aspetti più importanti dell'allenamento.

CONSIGLIO: Utilizzare, se necessario, una sedia per mantenersi in equilibrio.

Il **riscaldamento** della muscolatura riduce in modo significativo il pericolo di lesioni e dura solo pochi minuti. Si può utilizzare il Vibrapower Pro come base di appoggio per gli esercizi di riscaldamento. Gli esercizi di riscaldamento possono essere eseguiti anche senza il dispositivo.

Grazie al **defaticamento** dopo l'allenamento l'acido lattico formatosi nei muscoli viene smaltito rifornendo i muscoli di ossigeno. L'acido lattico causa crampi muscolari e dolori dopo l'allenamento. Pertanto, gli esercizi di defaticamento devono essere eseguiti subito dopo l'allenamento.

Gli esercizi di riscaldamento e di **defaticamento** sono spesso molto simili. Sono semplici da ricordare. Gli esercizi di riscaldamento e defaticamento devono essere eseguiti lentamente e accuratamente. Si consiglia inoltre di restare in movimento dopo la fase di defaticamento per continuare a smaltire l'acido lattico.

In caso si avverta stanchezza tra un esercizio e l'altro, è possibile eseguire uno o più dei seguenti esercizi per mantenere il corpo riscaldato, mentre ci si riposa.

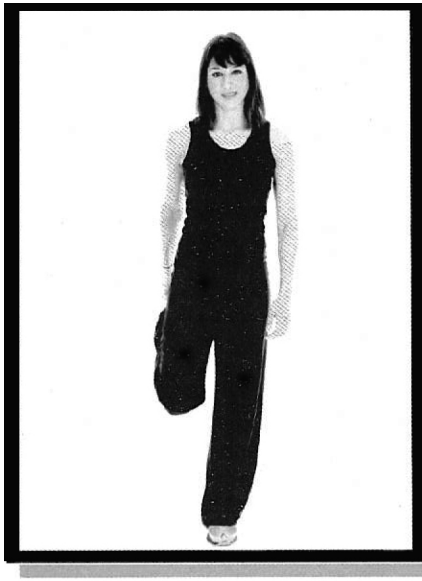
ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

IL RISCALDAMENTO E IL DEFATICAMENTO DOVREBBERO DURARE OGNUNO CIRCA 10 MINUTI. SI CONSIGLIA DI ADATTARE LA DURATA IN BASE ALLE PROPRIE CAPACITÀ FISICHE.

Se ci si vuole allenare appena dopo svegli, la fase di riscaldamento deve durare più a lungo rispetto se ci si allena ad esempio dopo una passeggiata.

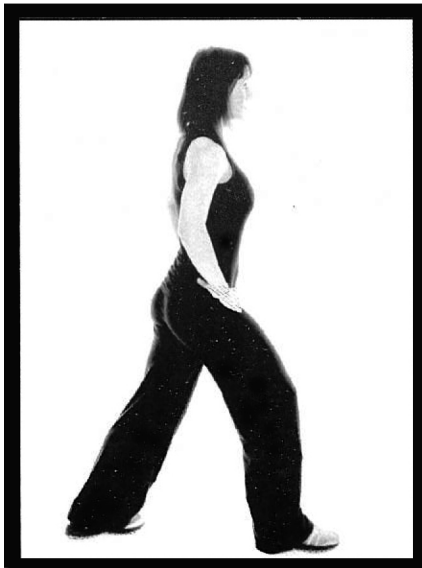
L'**allungamento** di alcuni muscoli, tendini o gruppi muscolari migliora l'elasticità e la tonicità dei muscoli stessi. Questo porta a migliorare il controllo muscolare, la flessibilità e la mobilità in generale. È estremamente importante eseguire esercizi di allungamento per prevenire il rischio di lesioni! Prendersi il tempo sufficiente per poter eseguire correttamente gli esercizi di riscaldamento e di defaticamento.

CONSIGLIO: Col tempo è possibile creare il programma di riscaldamento e defaticamento personalizzato. Non è necessario attenersi rigorosamente alle indicazione fornite nel presente manuale. Assicurarsi solamente di eseguire correttamente gli esercizi.



ALLUNGAMENTI QUADRICIPITE (COSCE)

Mettersi in piedi vicino a un muro, una sedia o un'altra base di appoggio. Tenersi in equilibrio con una mano. Piegare uno delle ginocchia e allungare il tallone verso l'alto in direzione dei glutei. Afferrare e tenere saldamente la parte superiore del piede con la mano dello stesso lato del ginocchio piegato. Assicurarsi che le cosce sia unite. Spingere quindi lentamente il piede verso i glutei fino a sentire tirare leggermente la parte anteriore della coscia.
Il tallone non deve necessariamente toccare il gluteo. Appena si avverte la tensione nel muscolo, smettere di allungare ulteriormente. In questo esercizio, la rotula deve puntare verso il basso. Tenere le ginocchia unite.
(Fare attenzione a non allungare verso l'esterno il ginocchio sollevato.) Rimanere per circa 20 - 30 secondi in questa posizione. Ripetere lo stesso esercizio con l'altra gamba.



ALLUNGAMENTI IL POLPACCIO E IL TENDINE D'ACHILLE

Mettersi in piedi, gambe all'altezza dei fianchi, ad una distanza di circa un braccio da una parete o da una sedia. Punte dei piedi in avanti, spostare una gamba verso la sedia e allungare l'altra gamba all'indietro. Piegare la gamba vicino alla sedia e tenere l'altra gamba diritta. Poggiare entrambe le mani sulla sedia. Assicurarsi che il tallone della gamba tesa tocchi il pavimento, e portare i fianchi in avanti,
Spostare il peso sulla caviglia e piegarsi lentamente in avanti. Tenere la gamba posteriore diritta, fino a sentire tirare i muscoli del polpaccio. Rimanere per circa 20 - 30 secondi in questa posizione.
Ripetere questo esercizio con l'altra gamba.

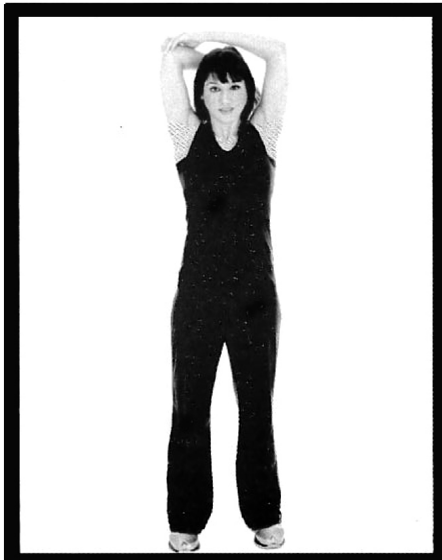
ISTRUZIONI PER L'USO

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO PER L'INTERNO COSCIA

Seduti sul pavimento, piegare le gambe e le ginocchia con le piante dei piedi a contatto.
Poggiare le mani sulle caviglie.
Piegarsi con i fianchi in avanti e premere contemporaneamente la parte interna delle ginocchia leggermente verso il basso. Si dovrebbe sentire tirare i muscoli dell'interno coscia.

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO PER I GLUTEI, FIANCHI E ADDOMINALI

Stendersi sulla schiena, rilassare i fianchi. Piegare uno delle ginocchia.
Entrambe le spalle toccano il pavimento, afferrare con entrambe le mani il ginocchio piegato facendo attenzione. Tirare il ginocchio verso il corpo spingendo verso il basso. Si dovrebbe avvertire tirare nei fianchi, negli addominali e nella parte inferiore della schiena.
Rimanere per circa 20 - 30 secondi in questa posizione. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO SOPRA LA TESTA/TRICIPITI

Posizionare i piedi all'altezza delle spalle e piegare leggermente le ginocchia. Sollevare un braccio sopra la testa, piegare il gomito e toccare con la mano dietro la testa la scapola opposta.
Lasciar scivolare verso il basso le punte delle dita il più possibile. Rimanere in questa posizione.
Sollevare l'altra mano e afferrare il gomito opposto.

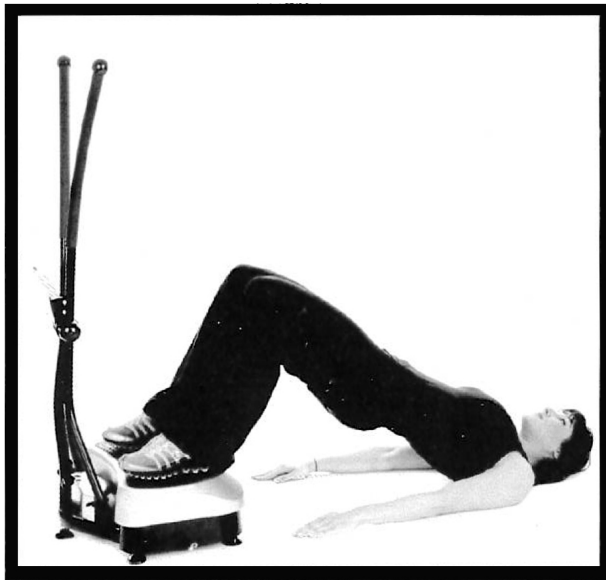
Allungare ancora il braccio tirando leggermente il gomito.
Rimanere per circa 20 - 30 secondi in questa posizione.
Ripetere lo stesso esercizio con l'altro braccio.

PIEGAMENTI DELLE GINOCCHIA

Sedersi sul Vibrapower Max Professional, tenendo i piedi leggermente divaricati.
Tenere la schiena diritta, piegare leggermente le ginocchia e contrarre gli addominali.
Si dovrebbe avvertire una tensione nelle cosce, nei glutei e nella schiena.

POLPACCI

Salire al centro del Vibrapower Max Professional e tenersi sulle punte dei piedi.
Tenere la schiena diritta e contrarre gli addominali. Si avvertirà una tensione nei muscoli del polpaccio.
Per variare, si può eseguire questo esercizio anche piegando le ginocchia a 90 gradi.



SOLLEVARE IL BACINO

Stendersi sulla schiena e poggiare i piedi sul Vibrapower Max Professional. Sollevare il bacino verso l'alto tenendo le ginocchia leggermente piegate. Tirare i talloni leggermente verso la parte superiore del corpo contraendo i muscoli delle cosce e dei glutei.

ESERCIZI RILASSANTI PER LA SCHIENA

Sedersi al centro del Vibrapower Max Professional.
Piegare la parte superiore del corpo in avanti. In questa posizione, le vibrazioni aiutano a rilassare la schiena, i fianchi e i muscoli delle gambe.

PIEGAMENTI COI TRICIPITI

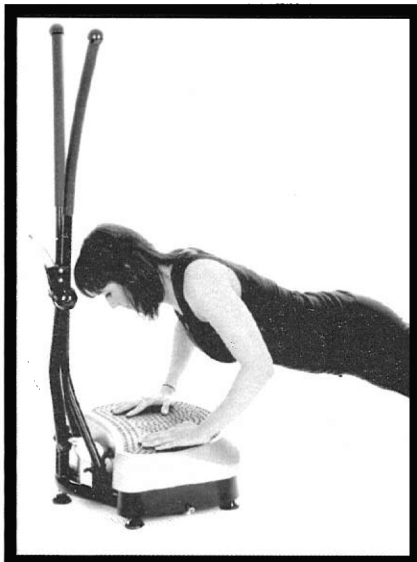
Con la schiena rivolta al Vibrapower Max Professional tenersi saldamente al bordo della pedana. Piegare leggermente le braccia e sollevare i fianchi fino all'altezza della pedana, in modo da chiudere le scapole. Si dovrebbe avvertire una tensione muscolare nelle braccia e nelle spalle.
Si può eseguire l'esercizio anche con le gambe allungate

ADDOMINALI BASSI

Posizionare gli avambracci toccando la pedana del Vibrapower Max Professional e tenersi saldamente al bordo posteriore della pedana. Tenere la schiena diritta e sollevare lentamente i glutei, come se si volesse spostare la pedana verso i piedi. Si dovrebbe avvertire una tensione negli addominali inferiori.
Si può eseguire l'esercizio anche stando in ginocchio.

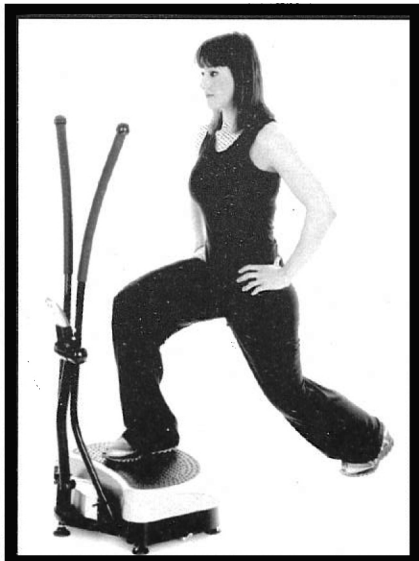
ALLUNGAMENTO DEGLI ADDUTTORI

Mettersi in piedi di lato al Vibrapower Max Professional e poggiare un piede sulla pedana e l'altro sul pavimento. Le gambe sono divaricate. Piegare leggermente la gamba di appoggio e tenere l'altra gamba diritta. Tenere la parte superiore del corpo diritta e muovere i glutei verso il basso. Questo esercizio allunga i muscoli dell'interno coscia. Ripetere l'esercizio con l'altro lato.
Piegando il braccio come mostrato nell'immagine, col tempo si possono raggiungere migliori risultati.

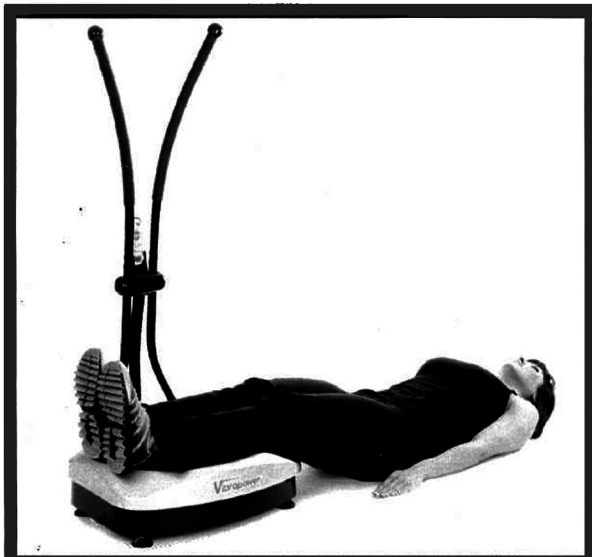


ADDOMINALI

Inginocchiarsi davanti alla Vibrapower Max Professional e mettere le mani alla larghezza delle spalle sulla pedana, le mani sano rivolte leggermente verso l'interno. Tenere la schiena diritta e contrarre gli addominali. Sollevare il torace dalla pedana. Questo esercizio rafforza i pettorali, i muscoli della schiena e i tricipiti. Si può eseguire l'esercizio anche con le gambe allungate.



AFFONDI
Poggiare un piede sulla pedana del Vibrapower Max Professional e l'altro piede dietro di sé sul pavimento. Piegare il ginocchio a un'angolazione di circa 90 gradi. Tenere la schiena diritta. Fare attenzione a non portare le ginocchia oltre la punta dei piedi, e postare il peso sulla gamba piegata. Si dovrebbe avvertire una tensione nei tendini di Achille, nelle cosce e nei glutei.



MASSAGGIO AI POLPACCI

Stendersi sulla schiena davanti al Vibrapower Max Professional. Poggiare i polpacci sulla pedana con la punta dei piedi rivolta verso l'alto. Rilassarsi e godersi il massaggio tonificante ai polpacci.

MASSAGGIO ALLE COSCE

Stendersi a pancia in giù davanti al Vibrapower Max Professional, con le braccia che sostengono la parte superiore del corpo. Poggiare le cosce sulla pedana e piegare leggermente le gambe. Durante il massaggio tonificante, assicurarsi di tenere la schiena diritta e di contrarre gli addominali.

SOLLEVAMENTI ALTERNATI DEI BICIPITI

Salire sulla pedana del Vibrapower facendo attenzione. Tenere i manici delle fasce elastiche e abbassare le braccia, i palmi delle mani sono rivolti verso l'altro. Sollevare un braccio verso il petto e abbassare di nuovo. Ripetere questo movimento con l'altro braccio.
Sollevare ed abbassare le braccia alternando seguendo il proprio ritmo. (Si può eseguire l'esercizio con la pedana vibrante sia in funzione sia spenta)

SOLLEVAMENTI LATERALI (DELTOIDI)

Salire sul Vibrapower Max Professional facendo attenzione. Tenere i manici delle fasce elastiche e allungare le braccia lateralmente all'altezza dei fianchi. Sollevare entrambe le braccia lateralmente dalla parte della spalla, i palmi sono rivolti verso il basso e i gomiti sono leggermente piegati.
Continuare l'esercizio sollevando e abbassando contemporaneamente le braccia. (Si può eseguire l'esercizio con la pedana vibrante sia in funzione sia spenta)

PROBLEMA	SOLUZIONE
Non si accende; il dispositivo non reagisce ai comandi del pannello di controllo o del telecomando.	Assicurarsi che la spina del Vibrapower Pro sia inserita nella presa di corrente e che il dispositivo sia acceso. Verificare con un altro dispositivo elettrico che la presa funzioni correttamente.
Il Vibrapower Pro vibra troppo ed emette rumori molto forti.	I piedini alla base del dispositivo devono essere livellati. Seguire le istruzioni relative a pagina 8. Poiché si tratta di un dispositivo vibrante, durante l'utilizzo è normale che faccia rumore.
Il Vibrapower Pro non reagisce al telecomando, sebbene reagisca ai comandi del pannello di controllo.	Puntare il telecomando direttamente sul sensore del pannello di controllo. Sostituire le batterie del telecomando (sono necessarie 2 batterie alcaline AAA).
Il Vibrapower Pro emette suoni anomali ed odori.	Spegnere immediatamente il Vibrapower Pro e contattare il centro di assistenza o Ideal World.
Non si riesce ad impostare la durata degli esercizi.	Programmare il Timer sull'impostazione desiderata (1 - 10 minuti) prima di utilizzare il dispositivo. Quando il programma entra in funzione non è più possibile modificare le impostazioni del timer.

RIPORRE IL DISPOSITIVO E PULIZIA

- Pulire il Vibrapower Pro con un panno in microfibra umido. Utilizzare una soluzione delicata di detersivo antibatterico e acqua calda. Assicurarsi che il panno sia ben strizzato e sia solo umido. Prima della pulizia, assicurarsi che il Vibrapower Pro sia spento e che la spina sia staccata dalla presa di corrente.
- Controllare regolarmente che il cavo non presenti danni prima di riporre il dispositivo. Se il cavo dovesse presentare danni deve essere sostituito **ESCLUSIVAMENTE** con un cavo identico a quello del dispositivo. In caso contrario, sussiste pericolo di lesioni!
- Controllare regolarmente lo stato del Vibrapower Pro. Non mettere in funzione il dispositivo se presenta danni o non funziona correttamente. **NON** tentare di riparare il Vibrapower Pro. Le riparazioni vanno eseguite solo da un tecnico qualificato.
- Non staccate mai la spina dalla presa tirando dal cavo di alimentazione. Tirare sempre direttamente dalla spina.
- Staccare la spina dalla presa quando non si utilizza il dispositivo.
- Se il Vibrapower Pro dovesse essere riposto altrove al termine di ogni sessione, ricorrere all'aiuto di una seconda persona per spostare il dispositivo. Lasciare i piedini al dispositivo quando si ripone altrove.
- Controllare regolarmente che le viti siano ben serrate e avvitare se necessario.

"Come riesco a determinare quali impostazioni sono adatte per me?"
Raggiunto il 65% della propria frequenza cardiaca massima consigliata, il corpo inizia a bruciare i grassi. La frequenza cardiaca è la chiave per un allenamento efficace. L'allenamento va eseguito in base alla frequenza cardiaca consigliata. Il valore chiave per determinare la frequenza cardiaca è 220 Sottrarre l'età da questa cifra per ottenere la frequenza cardiaca massima per l'allenamento.
Esempio: Un utente di 35 anni deve sottrarre 35 (l'età) a 220. La frequenza cardiaca massima durante l'allenamento non dovrebbe superare i 185 bpm (battiti per minuto).
Gli utenti che hanno cominciato da poco un programma di allenamento, dovrebbero inizialmente eseguire gli esercizi senza superare il 65 % di questo valore, per poi aumentare gradualmente. L'allenamento quotidiano dovrebbe diminuire la frequenza cardiaca. È possibile aumentare l'intensità della vibrazione, se necessario, e se ci si sente a proprio agio. In caso di vertigini, fiacchezza o debolezza interrompere l'allenamento. Ascoltare il proprio corpo!

"Con quale frequenza devo usare Vibrapower Pro?"
Il Vibrapower Pro dovrebbe essere usato preferibilmente ogni giorno!
Usare la Vibrapower Pro fino a tre volte al giorno per 10 minuti seguendo le linee guida sulla frequenza cardiaca. Appena si avverte un miglioramento nella forma fisica, è possibile aumentare l'intensità delle vibrazioni. È più efficace aumentare l'intensità delle vibrazioni piuttosto che aumentare la durata dell'esercizio.

„Come funziona il Vibrapower Pro? “
L'allenamento con le vibrazioni è stato originariamente sviluppato per il programma spaziale russo, per aiutare i cosmonauti a rimanere in forma nella stazione spaziale in quanto l'allenamento con i pesi non funzionerebbe in assenza di gravità.
L'allenamento di forza o l'allenamento con gli attrezzi stimola tra il 40 % e il 60 % delle fasce muscolari. Eseguendo esercizi simili sulla pedana vibrante vengono stimolate quasi il 100 % delle fasce muscolari. Ciò si ottiene grazie al cosiddetto riflesso tonico da stiramento in cui il muscolo viene stimolato quasi costantemente. Ciò significa che i muscoli si rilassano e si contraggono con una frequenza altissima e quindi la forza muscolare si sviluppa più velocemente.

Smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici in disuso.
(Valido nei paesi dell'Unione Europea e in altri paesi europei con sistema di raccolta differenziata dei rifiuti).

Questo simbolo sul prodotto, incluse le batterie, o sulla sua confezione specifica che non deve essere smaltito nei rifiuti domestici. Il prodotto va consegnato a un idoneo punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche al fine di smaltirlo correttamente. Uno smaltimento corretto può aiutare ad evitare potenziali impatti dannosi per l'ambiente e per la salute. Tali conseguenze possono essere causate anche da uno smaltimento non corretto. Un riciclaggio corretto aiuta a salvaguardare le risorse naturali.

Per ulteriori informazioni sul riciclaggio di questo prodotto, contattare il comune di appartenenza/l'autorità competente, il gestore dei rifiuti o il negozio o il rivenditore dove si è acquistato il prodotto.

SPECIFICHE TECNICHE

Nome modello…… . **VIBRAPOWER PRO**
Numero modello……..**JTF003HB-I**
Tensione di ingresso …….. **220V-240V/50Hz**
Potenza…….. **300W**
Ampiezza oscillazioni …….. **0-1Omm**
Frequenza oscillazioni……**5Hz-l4Hz**
Ampiezza vibrazioni ……..**0-2mm**
Frequenza vibrazioni **15-40Hz**
Intervalli di velocità……...**1 - 60**
Display .....…**Programma, durata, intensità**
Peso totale…….... **150 KG**
Peso netto……**28 KG**
Peso lordo……**31 KG**

Made in China